

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	Jumppavideo 2 kertaa
Tiistai	Hiihto 30min
Keskiviikko	Välipäivä
Torstai	Kävely 30-45min
Perjantai	Oma-aloitteinen sisätreeni (esim. Jumppavideo, kahvakuula treeni tai kuntopyöräily noin 30min)
Lauantai	Ulkoilu 60min
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	Jumppavideo 2-3 kertaa
Tiistai	Hiihto 45min
Keskiviikko	Välipäivä
Torstai	Kävely 45-60min
Perjantai	Oma-aloitteinen sisätreeni (esim. Jumppavideo, kahvakuula treeni tai kuntopyöräily noin 45min)
Lauantai	Ulkoilu 75min tai rasittavaa liikumista 40min
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Jumppavideo x3
Tiistai	Hiihto 60-90min
Keskiviikko	Välipäivä
Torstai	Kävely 60min tai hölkkä 40min
Perjantai	Oma-aloitteinen sisätreeni noin 60min
Lauantai	Ulkoilu 90min tai rasittavaa liikuntaa 50min
Sunnuntai	Välipäivä



Treenejä voit itse soveltaa kuten parhaaksi katsot.

Ohjeet ovat suuntaa antavia ja kannattaa itse miettiä kelivaraus. Jos esimerkiksi ohjelmassa on merkattu lenkki, voi sen korvata lumien kolaamisella tai muulla vastaavalla. Tai jos ulkona on huono keli niin voi sisällä suorittaa oma-aloitteisen jumpan.



LIIKUNTAPIIRAKKA

”Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on samalla muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi.” - UKK-instituutti

Milloin liikkuminen on reipasta ja milloin rasittavaa?

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.